



Low-carbsalade met gegrilde kip

en geroosterde wintergroenten en dragon



30-40min



2 personen

Deze goedgevulde salade is de perfecte maaltijd voor iedereen die iets gezonds wil eten. Pompoen en venkel zijn een heerlijke combinatie, vooral als je ze roostert. De verse dragon versterkt de warme, anijsachtige smaak van de venkel en de gegrilde kip zorgt voor de nodige eiwitten.

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 5g verse dragon
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 kipfilet
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- vershoudfolie

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 587kcal, vet 29.6g, koolhydraten 35.1g, eiwit 41.3g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 250°C. Halveer en snijd de **venkel** in de lengte in dunne plakken. Halveer de **pompoen**, verwijder de pitten en snijd het **vruchtvlees** in 1cm brede parten. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 10-15min in de oven.



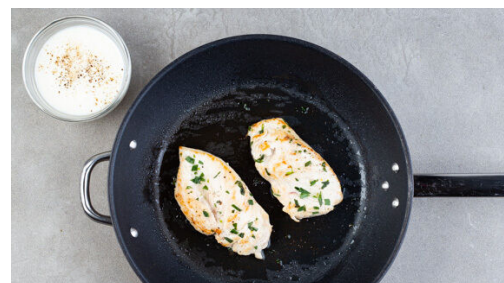
4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla de **filets** met een zwaar voorwerp plat, tot 1-2cm dik. Wrijf in met 1-2el olijfolie, de **dragon** en een snuf zout en peper.



2. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in de lengte in repen. Pel en snijd de **ui** in parten. Hak de **dragon** zonder harde steeltjes fijn.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Roer de **yoghurt** los met een snuf zout en peper.



3. Groenten grillen

Zet de grillfunctie aan (of zet de oven op de hoogste stand). Voeg de **paprika** en **ui** toe aan de bakplaat en bestrooi met **komijnpoeder** naar wens en de **pompoenpitten**. Gril 5-6min, haal uit de oven en zet opzij.



6. Serveren

Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **ovengroenten** en de **rucola**. Besprenkel met de **yoghurt**.